

# PATIENT SCALE BODY FAT PRO



## PT. SINKO PRIMA ALLOY

Alamat : Jl. Tambak Osowilangun Permai No. 61,  
pergudangan osowilangun permai Blok E7-E8,  
Surabaya-Indonesia (60191)

Telepon : 031-7482816

Fax. : 031-7482815

Aftersale (WA) : 0821-4281-7085

Email : [aftersales@elitech.co.id](mailto:aftersales@elitech.co.id)  
[sinkoprima@gmail.com](mailto:sinkoprima@gmail.com)

Website : [www.elitech.id](http://www.elitech.id)

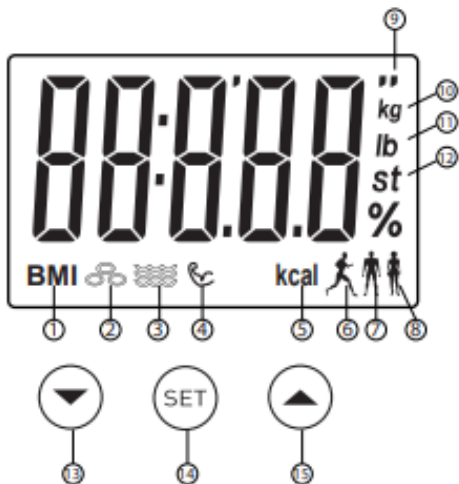
SPA-BM/PROD-185. 06 Maret 2025. Rev01

## BUKU MANUAL

## 1. Parameter Spesifikasi

- Power Supply: 3 x AAA atau adaptor 5V
- Layar: 4.1"
- Berat Maksimal: 150 kg
- Satuan berat: kg / lb / st
- Memori: 10 ruang memori
- Graduasi : 50 gram
- Fungsi auto-on dan auto-off
- Indikasi kelebihan beban : Err
- Indikasi baterai rendah : Lo
- Standart Parameter Pengukuran : Berat badan, BMI, Kadar lemak, Massa otot, Kadar air dalam tubuh (TBW), Kalori (Kcal)
- Berat :  $\pm 2$  Kg
- Dimensi : 310mm (P) X 310mm (L) X 27mm (T)
- Penggunaan normal :  
Suhu :  $5^{\circ}\text{C} \sim 35^{\circ}\text{C}$   
Kelembapan :  $\leq 80\%$   
Atmosfer : 700 hPa  $\sim$  1060 hPa
- Penyimpanan & Transportasi:  
Suhu :  $10^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$   
Kelembapan : 30%  $\sim$  75%  
Atmosfer : 700 hPa  $\sim$  1060 hPa

## 2. Pembacaan LCD dan Deskripsi Tombol



1. Pembacaan BMI
2. Pembacaan % Lemak Tubuh
3. Pembacaan % Kadar Air Tubuh
4. Pembacaan % Massa Tubuh
5. Tingkat metabolisme basal
6. Ikon mode atlet
7. Ikon pria
8. Ikon wanita
9. Tinggi ditampilkan dalam kaki / Inci (untuk lb hanya pembacaan LCD)
10. Pembacaan berat dalam kg
11. Pembacaan berat dalam lb
12. Pembacaan berat dalam st
13. ▼ Tombol down
14. Tombol SET
15. ▲ Tombol up

## 10. Pemecahan Masalah dan Pertanyaan

1. **Jika timbangan tidak menyala atau tidak ada hasil yang ditampilkan?**  
Periksa apakah timbangan sudah dihidupkan. Jika tidak, lihat bagian "Persiapan Sebelum Penggunaan"
2. **Jika timbangan menampilkan "Lo"?**  
Baterai habis. Ganti baterai dengan yang baru.
3. **Jika nilai timbangan tidak akurat atau berat bervariasi?**  
Tempatkan kaki di tengah platform, kondisikan tubuh agar tidak bergerak. Biarkan beban terkunci. Lantai mungkin menjadi alasan terjadinya fluktuasi. Gunakan timbangan di lantai yang paling keras. Jangan pindahkan timbangan jika tidak diperlukan.
4. **Jika timbangan menampilkan "8888" selama lebih dari 6 detik?**  
Kesalahan kalibrasi. Matikan timbangan dan tunggu hingga timbangan mati secara otomatis. Mulai timbangan lagi dengan menekan kuat pada platform timbangan untuk mengkalibrasi ulang timbangan tersebut. Tampilan menunjukkan "0,00" dan kemudian mati. Timbangan siap digunakan kembali.
5. **Jika timbangan menampilkan "Err" saat pengukuran?**  
Peringatan kelebihan beban. Segera angkat beban; jika tidak, kerusakan permanen pada timbangan akan terjadi.
6. **Jika timbangan menampilkan "Err 1" saat menghitung lemak tubuh dan kadar air tubuh?**  
Kesalahan pada sensor. Impedansi tidak dapat diukur. Pastikan bahwa Anda berdiri diam di timbangan tanpa alas kaki dan jaga kontak maksimum antara kaki Anda dan kontak logam. Jika tidak, harap lihat bagian "Penghitungan Nilai Lemak Tubuh dan Jumlah Air Tubuh". Anda mungkin perlu membasahi kaki Anda untuk meningkatkan kontak listrik.
7. **Jika timbangan menampilkan "Err L" saat memperkirakan nilai lemak tubuh, kadar air tubuh, dan nilai massa otot?**  
Nilai perkiraan lebih rendah dari nilai minimum yang dapat diestimasi oleh timbangan. Membasahi kaki dapat membantu meningkatkan kontak listrik.
8. **Jika timbangan menampilkan "Err H" saat memperkirakan lemak tubuh, kadar air tubuh, dan nilai massa otot?**  
Nilai perkiraan lebih tinggi dari nilai maksimum yang dapat diestimasi oleh timbangan. Melembabkan kaki dapat membantu meningkatkan kontak listrik.
9. **Apabila telah mencoba semua tindakan korektif di atas, pengguna masih tidak bisa menyelesaikan masalah**

Jika pesan kesalahan terus berlanjut setelah mengikuti tindakan perbaikan di atas, keluarkan dan masukkan kembali baterai setelah 1 menit

### Massa Otot % ( )

Terdapat tiga jenis otot: otot polos, otot lurik rangka, dan otot lurik jantung. Otot polos terbuat dari serat halus. Otot polos ditemukan di dinding saluran pencernaan, saluran pernapasan dan saluran genital serta di dinding pembuluh darah vena dan arteri. Otot lurik rangka manusia berada pada otot rangka dan wajah. Otot lurik jantung ditemukan di jantung. Massa otot menghitung % otot rangka dan jaringan otot polos dalam tubuh. Rata-rata, 40% massa tubuh terdiri dari otot rangka. Pria biasanya memiliki otot yang lebih menonjol daripada wanita dan persentasenya dapat meningkat pada mereka yang sering olahraga. Persentase otot mulai menurun seiring bertambahnya usia.

### Tingkat metabolisme basal (Kcal)

Laju metabolisme basal atau BMR, adalah kalori minimum yang dibutuhkan tubuh manusia untuk bertahan hidup, guna menjalankan fungsi dasar seperti sirkulasi, pernapasan, pencernaan, dan menjaga suhu tubuh. BMR dihitung pada seseorang saat melakukan istirahat, berbaring telentang, tidak makan selama 12 jam, setelah setidaknya 8 jam tidur dan dengan suhu tubuh konstan 20°C. BMR dewasa bervariasi dari 1200 hingga 1800 kkal. BMR dihitung dengan beberapa faktor: usia, jenis kelamin, tinggi badan, komposisi tubuh, demam / stres, status gizi dan suhu lingkungan.

## 9. Informasi Penting

Untuk menjaga timbangan dalam performa maksimal, ikuti petunjuk berikut.

1. Simpan dan operasikan timbangan di lokasi yang aman dan kering.
2. Jangan membongkar timbangan selain untuk mengganti baterai. Tidak ada suku cadang yang dapat diperbaiki oleh pengguna. Kerusakan timbangan dapat terjadi akibat penanganan yang tidak tepat.
3. Bersihkan timbangan setelah digunakan dengan kain lembab yang lembut. Jangan gunakan pembersih abrasif atau merendam unit di dalam air.
4. Hindari benturan atau getaran yang berlebihan pada timbangan, seperti menjatuhkannya ke lantai.
5. Timbangan ini dirancang untuk membaca bobot antara 5 dan 150kgs (11 dan 330 lbs). Untuk mencegah kerusakan, jangan letakkan beban lebih dari 150kgs (330lbs).
6. Jangan meletakkan apa pun pada timbangan, karena timbangan ini adalah perangkat penimbangan yang sensitif.

7. Gunakan timbangan sesuai dengan instruksi yang tertera di buku manual .

## 3. Persiapan Sebelum Penggunaan

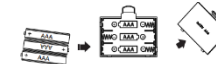
### 3-1 Masukkan baterai

Timbangan ini beroperasi dengan baterai seng karbon 3XAAA. Buka penutup baterai di bagian belakang unit timbangan, tempatkan baterai ke dalam kompartemen baterai sesuai dengan simbol polaritas “+” dan “-” di bagian bawah kompartemen. Pasang kembali penutup kompartemen baterai. Timbangan akan berbunyi bip. Jika Anda tidak berniat menggunakan unit ini dalam jangka waktu lama, disarankan untuk melepas baterainya.



Ganti baterai saat indikator “LO” muncul.

### Arah dari 3 baterai AAA



### 3-2 Tetapkan unit pengukuran

Untuk mengubah satuan ukur, tekan tombol UNIT di belakang timbangan untuk memilih satuan ukur (kg / lb / st).



Timbangan harus dihidupkan setelah penggantian baterai

### 3-3 Beberapa model memiliki label penjepit statis pada lensa LCD untuk mencegah goresan.

Lepaskan label sebelum digunakan.

### 3-4 Atur timbangan di posisi yang benar

Selalu gunakan timbangan pada permukaan yang datar dan keras. Jangan gunakan di karpet. Karpet atau lantai yang tidak rata dapat mempengaruhi hasil pengukuran.

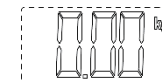


Untuk menghindari cedera, jangan menginjak timbangan dalam keadaan kaki basah. Jangan menempatkan timbangan pada tempat yang tidak rata.



### 3-5 Mempersiapkan timbangan

Tekan dengan kuat pada platform timbangan untuk memulai timbangan. Tampilan menunjukkan “0.00kg” lalu mati. Timbangan siap digunakan.



## Mengukur berat badan

- 1) Tempatkan timbangan pada permukaan yang rata dan kokoh.
- 2) Aktifkan timbangan, dengan menekan bagian tengah platform.
- 3) Tunggu beberapa detik dan saat tampilan menunjukkan "0,00", timbangan siap untuk digunakan.
- 4) Matikan timbangan, layar akan terus menunjukkan pembacaan selama beberapa detik sebelum mati secara otomatis

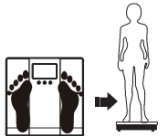
## 4. Lemak dan Jumlah Air Tubuh

### Perhitungan Nilai

#### PERHATIAN

Timbangan ini memiliki 10 memori profil (P1 - P10). Sebelum melakukan pengukuran kadar lemak dan kadar air, anda harus menyimpan tinggi badan, umur, jenis kelamin, mode dan pemilihan tingkat aktifitas ke memori penyimpanan. Parameter tersebut digunakan sebagai kalkulasi. Anda tidak perlu merubah data setiap kali akan melakukan pengukuran. Data yang tersimpan pada memori profil akan digunakan kembali.

Keakuratan hasil tergantung pada bagaimana Anda berdiri di atas timbangan. Lepas kaus kaki, posisikan kaki Anda dengan kontak maksimal pada pelat logam di platform. Hal tersebut memastikan kontak terbaik antara kaki dan kontak logam. Tetap pada timbangan hingga perkiraan lemak tubuh selesai dan hasilnya ditampilkan. Kaki yang bersih dan sedikit lembab akan memberikan hasil terbaik.



Kaki berpusat pada platform (V)

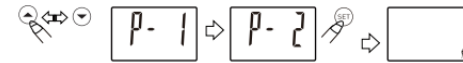


Kaki tidak berada di tengah platform (X)

## 5. Pengaturan Data Pribadi Pengguna

1. Tekan "SET" Untuk menyalakan timbangan
2. Pilih memori (timbangan ini dapat menyimpan data untuk 10 orang yang berbeda). Tekan tombol ▲ dan ▼ untuk memilih nomor memori (P1-P10)

Tekan "SET" Untuk memilih nomor memori yang ditampilkan. Setelah itu ikon mode gender / atlet akan berkedip.



3. Pilih Jenis Kelamin / Atlet

Tekan tombol ▲ dan ▼ untuk beralih antara pria, Perempuan, atlet pria, atlet wanita. Tekan "SET" Untuk mengonfirmasi. Setelah itu parameter tingkat aktivitas akan berkedip.



## 8. Untuk Mematikan Timbangan

Timbangan akan mati secara otomatis setelah beberapa detik jika tidak terdapat tombol yang ditekan atau tidak ada beban yang ditimbang

### Komposisi tubuh

#### Indeks massa tubuh (BMI)

BMI adalah hubungan berat badan dengan tinggi badan. Hasil Analisa BMI berkorelasi dengan risiko berat badan terhadap kesehatan. Jika BMI bernilai antara 18,5 dan 24,9 berarti berat badan secara statistik tidak mempengaruhi kesehatan dan dianggap normal. Setiap penyimpangan, di atas atau di bawah interval BMI harus dianggap sebagai risiko kesehatan. Dalam hal ini, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter.

Parameter BMI (mengacu pada WHO)				
BMI	Berat Kurang	Normal	Berat Berlebih	Obesitas
	<18.5	18.5 ~ 24.9	25 ~ 29.9	>30

#### % Lemak tubuh ( )

Persentase lemak tubuh yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini mewakili total lemak yang dihitung dengan menambahkan lemak esensial dan lemak penyimpanan. Lemak esensial diperlukan untuk berbagai fungsi tubuh. Persentase lemak tubuh bervariasi berdasarkan usia dan jenis kelamin individu seperti yang ditunjukkan pada tabel di bawah. Jika persentase yang ditunjukkan oleh hasil tidak termasuk dalam nilai yang diindikasikan sebagai "normal" dalam tabel, kami sarankan untuk berkonsultasi dengan dokter Anda.

TABEL BODYFAT						
Jenis kelamin	Umur	Terlalu kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Terlalu gemuk
Perempuan	18 ~ 30	< 16.0 %	16.1 ~ 20.5 %	20.6 ~ 25.0 %	25.1 ~ 30.5 %	> 30.6 %
	30 ~ 80	< 20.0 %	20.1 ~ 25.0 %	25.1 ~ 30.0 %	30.1 ~ 35.0 %	> 35.1 %
Laki - Laki	18 ~ 30	< 11.0 %	11.1 ~ 15.5 %	15.6 ~ 20.0 %	20.1 ~ 24.5 %	> 24.6 %
	30 ~ 80	< 15.0 %	15.1 ~ 19.5 %	19.6 ~ 24.0 %	24.1 ~ 28.5 %	> 28.6 %

#### Kadar Air % ( )

Persentase air dalam tubuh berbeda berdasarkan jenis kelamin: pada wanita dewasa yang sehat berkisar antara 45% hingga 60% sedangkan pada pria berkisar antara 50% hingga 65%. Persentase air lebih besar di masa kanak-kanak dan menurun seiring bertambahnya usia. Variasi berat badan dapat terjadi dalam periode waktu yang singkat (jam), periode waktu sedang (hari) atau dalam periode yang lama (minggu). Variasi kecil dalam berat selama beberapa jam adalah normal karena retensi air (yang meliputi cairan interstisial, plasma, getah bening, dan cairan transeluler) adalah satu-satunya bagian yang mampu berubah dengan sangat cepat. Ketika penurunan berat badan terjadi hanya dalam beberapa hari, kemungkinan besar itu adalah bagian dari total air.

### 7. Cara Menghapus Profil Pengguna

Jika dua profil yang bertentangan (dalam +/- 6,6 pon satu sama lain) dimungkinkan untuk menghapus salah satu profil dengan melakukan hal berikut.

1. Tekan/injak timbangan. Berat badan Anda akan muncul.
2. Timbangan akan mencoba menampilkan profil pengguna. Jika terdapat dua atau lebih profil yang saling bertentangan, layar akan menampilkan kelompok nomor memori yang bertentangan satu per satu dalam beberapa detik.

For example:



3. Tekan tombol ▲ untuk memilih P1 atau tekan tombol ▼ untuk memilih P2



4. Tekan dan tahan tombol selama 3 detik dan tampilan akan menampilkan "dEL".




5. Saat timbangan dinyalakan ulang, semua data profil yang tersimpan akan terhapus.

#### Definisi Atlet:

Konsensus umum di antara para peneliti adalah bahwa dimensi kuantitatif dapat digunakan dalam mendefinisikan seorang atlet. Misalnya, seorang atlet dapat didefinisikan sebagai orang yang secara konsisten berlatih minimal tiga kali seminggu selama dua jam setiap kali, untuk meningkatkan keterampilan khusus yang diperlukan dalam kinerja olahraga dan atau aktivitas spesifik mereka.

4. Pilih tingkat aktivitas

Tekan tombol ▲ dan ▼ untuk memilih tingkat aktivitas (1-5). Tekan "  " untuk memilih tingkat aktivitas yang ditampilkan.



#### Pilih label aktivitas Anda sesuai dengan pedoman berikut:

Level-1 Tidak ada aktifitas: sedikit atau tidak ada latihan / olahraga  
Level-2 Aktivitas terbatas: latihan / olahraga 1-3 hari seminggu

Level-3 Aktivitas sedang: latihan / olahraga 4-5 hari seminggu  
 Level-4 Sangat Aktif: latihan / olah raga 6-7 hari seminggu  
 Level-5 Sangat Aktif Sekali: latihan / olahraga atletik yang menuntut latihan secara fisik

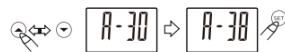
- Masukkan tinggi badan (rentang antara 100 cm dan 220 cm) tekan tombol ▲ dan ▼ untuk menambah / mengurangi nilai.

Tekan "SET" Untuk memilih nilai tinggi yang ditampilkan. Maka parameter usia akan berkedip.

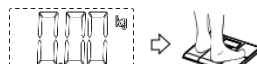


- Masukkan umur (rentang antara 18 hingga 80 tahun)

tekan tombol ▲ dan ▼ untuk menambah / mengurangi nilai usia. Tekan "SET". Untuk memilih usia yang ditampilkan.



- Lalu sistem akan menunjukkan angka "0,00". Timbangan akan mati secara otomatis setelah 60 detik jika tidak digunakan lagi. Informasi pribadi Anda disimpan di dalam memori. Catatan: Anda dapat melakukan pengukuran dengan kaki telanjang ketika symbol "0.00" muncul di layar.



## 6. Perhitungan Lemak Tubuh dan Kadar Air Menggunakan Memori yang Tersimpan

**Catatan:** agar timbangan dapat memperkirakan lemak tubuh, total air tubuh, dan massa otot, Anda harus terlebih dahulu memasukkan data pribadi Anda ke dalam memori.

Timbangan memiliki 10 pengaturan memori pribadi. Hal ini memungkinkan hingga 10 pengguna untuk menyimpan dan mengingat tinggi badan, usia, jenis kelamin / opsi mode atlet, dan pemilihan tingkat aktivitas. Ikuti langkah-langkah di bagian sebelumnya "Pengaturan data pribadi pengguna" untuk memasukkan informasi pribadi Anda ke dalam lokasi memori.

### A. Mengukur Lemak Tubuh dan Total Air di Dalam Tubuh Menggunakan Memori Profil

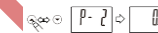
Pengguna harus melepaskan sepatu dan kaus kaki sebelum melakukan pengukuran untuk mendapatkan hasil estimasi terbaik. Kaki yang bersih dan sedikit lembap akan memberikan

hasil terbaik. Posisikan kaki Anda dengan kontak maksimum pada elektroda logam di platform.

1. Tekan "SET" Untuk menyalakan timbangan. Nomor memori (P1-P10) akan berkedip.



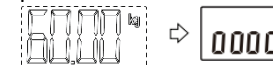
2. Tekan tombol "▲", "▼" Hingga nomor memori Anda muncul. Tunggu layar menampilkan "0,00"



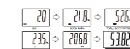
3. Saat tanda "0,00" muncul di layar, injak timbangan dengan kaki telanjang, posisikan kaki Anda secara merata pada platform timbangan dengan kontak maksimum dengan elektroda logam.



4. Berdirilah saat timbangan mengukur berat badan Anda
5. Berat badan Anda akan ditampilkan selama 2 detik, kemudian timbangan akan mulai memperkirakan komposisi tubuh Anda. Layar menunjukkan pola nol bergerak "0000" saat memperkirakan. Teruslah berdiri diam di timbangan.



6. Setelah beberapa detik, nilai BMI, % lemak tubuh, % air tubuh, % massa otot, KCAL, dan perkiraan berat akan ditampilkan.



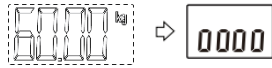
7. Hasil Analisa akan diulang, dan timbangan akan mati secara otomatis.

### B. Identifikasi Pengguna Otomatis

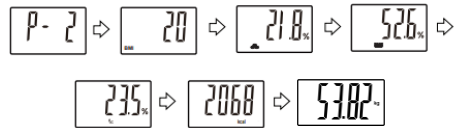
Setelah Anda memprogram data pribadi Anda ke dalam memori dan menimbang diri Anda satu kali, timbangan akan mengenali Anda dari bobot Anda. Ini dilakukan berdasarkan berat pengguna (dimana sistem akan mendeteksi semua proles dalam +/- 3kgs (6.6lbs)). Tidak perlu memprogram ulang informasi apa pun atau secara manual memilih nomor memori jika hal ini dilakukan dengan benar, kecuali jika berat Anda berkurang atau bertambah 3kgs (6.6lbs) dari penimbangan terakhir Anda.

1. Injak platform secara langsung dengan kaki telanjang untuk menyalakan timbangan. Posisikan kaki Anda secara merata dengan kontak maksimum dengan elektroda logam.
2. Berdiri dan jangan bergerak saat timbangan mengukur berat badan Anda
3. Berat badan Anda akan ditampilkan selama 2 detik, dan timbangan akan mulai memperkirakan komposisi tubuh Anda. Layar menunjukkan pola nol bergerak

"0000" saat memperkirakan komposisi tubuh. Teruslah berdiri diam di atas timbangan.



4. Jika hanya ada satu profil pengguna yang pembacaan bobot terakhirnya mendekati orang yang ditimbang, timbangan akan memilih nomor memori pengguna tersebut secara otomatis. Perkiraan komposisi tubuh kemudian akan ditampilkan dua kali sebelum timbangan dimatikan.



5. Jika ada lebih dari satu profil pengguna (seperti 2 atau 3) yang beratnya mendekati orang yang ditimbang (dalam 3kgs), nomor memori untuk bobot akan muncul di layar, matikan timbangan, tekan tombol "▲" dan "▼" Untuk memilih nomor memori Anda yang sesuai.



**Catatan:** Agar identifikasi pengguna otomatis berfungsi, Anda harus terlebih dahulu memilih profil, memasukkan data profil Anda dan mengukur berat badan Anda setidaknya sekali. Jika profil pengguna tidak ditemukan secara otomatis, ulangi langkah 1 dan 2 dengan hati-hati